

«ПАТРИОТ»

Приглашаем детей от 10 лет, юношей и девушек на тренировки по смешанным единоборствам, АРБ, рукопашному бою и военно-спортивной подготовке в Челябинске!

"Патриот" – проект [Школы Отечественных единоборств "Урал"](#)



**Комплексная программа подготовки:**

**Рукопашный бой и смешанные единоборства:**

- Общефизическая подготовка и акробатика
- Техника ударов руками и ногами
- Техника бросков и самостраховок
- Болевые и удушающие приемы

**Специальная подготовка:**

- Огневая, тактическая, строевая и медицинская подготовка
- Высотная подготовка и скалолазание
- Основы фехтования
- Туристическая подготовка, выживание и самоспасение в экстремальных ситуациях
- Психологическая устойчивость и дисциплина
- Подготовка к сдаче норм ГТО

**Соревнования и мероприятия по патриотическому воспитанию:**

- Соревнования по рукопашному бою и смешанным единоборствам
- Соревнования по военно-спортивной подготовке и фехтованию
- Тренировочные сборы и походы
- Уроки Мужества, показательные выступления



б р б у д и р ф у д а н н ы и с е б у д ь В е р н ы й Д и р о в о к е Р а с с и я К о с б е с е н а р а з р а з н ы д и о л а в и м





[Место проведения занятий](#)  
[Расписание и стоимость занятий](#)  
[Необходимо для записи в группы](#)  
[Наша группа В Контакте](#)

